

PENGARUH EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN SELF DISCLOSURE PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Rukmana Hilomalo¹, Maifa Zikra², Afriles Tiara Utami³, Muhammad Raihan
Okrilyan⁴, Prima Aulia⁵

^{1,2,3,4,5} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: chicyrukmana@gmail.com

ABSTRAK

Setiap orang memiliki kemampuan *self disclosure* atau pengungkapan diri yang berbeda-beda, khususnya terhadap individu yang beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru seperti mahasiswa. Memang tidak mudah ketika kita terbuka atau berbicara tentang diri kita kepada orang lain, namun ketika kita enggan atau sulit bercerita secara langsung, kita bisa menuangkannya dalam bentuk tulisan. Salah satu keterampilan untuk meningkatkan pengungkapan diri seseorang, yaitu dengan teknik *expressive writing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* dalam meningkatkan *self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan *One Group Pre-test Post-test Design* dan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah Mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang Kelas K Angkatan 2022 sebanyak 27 orang. Sampel penelitian berjumlah 4 orang dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data melalui wawancara awal dan angket (kuesioner). Metode analisis data yang digunakan adalah analisis parametrik melalui uji hipotesis *paired sample T test* melalui aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 25.0 for window. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pada hasil *pretest* dan *posttest* dimana hasil uji hipotesis *paired sample T test* yang diperoleh bernilai $0,019 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa *expressive writing* berpengaruh terhadap peningkatan *self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang dengan populasi mahasiswa Kelas K Angkatan 2022.

Kata kunci: *expressive writing, self disclosure, mahasiswa*

ABSTRACT

Everyone has different self-disclosure abilities, especially individuals who are adapting to a new learning environment, such as students. It's not easy when we open up or talk about ourselves to other people, but when we are reluctant or difficult to tell stories directly, we can put it in written form. One of the skills to improve a person's self-disclosure is expressive writing techniques. This research aims to determine the effect of expressive writing in increasing self-disclosure among Psychology Students at Padang State University. This type of research is experimental research with *One Group Pre-test Post-test Design* and a quantitative approach. The research population was 27 students from the Department of Psychology, Padang State University, Class K Class of 2022. The research sample consisted of 4 people using *purposive sampling* technique. Data collection techniques through initial interviews and questionnaires. The data analysis method used is parametric analysis through *paired sample T test* hypothesis testing via the SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 25.0 for window application. The research results show that there are differences in the *pretest* and *posttest* results where the results of the *paired sample T test* hypothesis test obtained are $0.019 < 0.05$, which shows that expressive writing has an effect on increasing self-disclosure among Psychology Students at Padang State University with a population of Class K students, Class of 2022.

Kata kunci: *expressive writing, self disclosure, student*

PENDAHULUAN

Setiap mahasiswa ketika memasuki gerbang perkuliahan pasti menghadapi banyak perubahan dalam lingkungannya. Hal ini sangat berbeda ketika masih menjadi seorang siswa di bangku SMA. Tahun pertama dalam perkuliahan bagi mahasiswa tentu mengalami banyak proses adaptasi dengan pola belajar dan kebiasaan lainnya. Retroningtyas dkk (2017) mengemukakan bahwa perguruan tinggi merupakan masa-masa yang akan memberikan lingkungan baru terhadap remaja dimana pada awal perkuliahan mereka akan menyesuaikan dengan karaktersitik, budaya, dan mekanisme pembelajaran yang berbeda dari lingkungan sebelumnya. Proses penyesuaian ini adalah masa

peralihan dari Pendidikan Sekolah Menengah Atas ke Pendidikan Perguruan Tinggi. Oleh Karena itu, setiap mahasiswa dituntut untuk dapat lebih proaktif dan mandiri dalam menjalani kondisi tersebut.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan terhadap beberapa informan mahasiswa-mahasiswi Psikologi Universitas Negeri Padang melalui teknik wawancara, diperoleh hasil bahwa sebagian besar dari mereka tidak mudah dalam mengungkapkan dirinya kepada orang lain termasuk kepada sesama teman mahasiswanya terkait informasi pribadi, perasaan, masalah, atau pengalaman yang ia hadapi. Kalaupun mereka harus bercerita, itu karena mereka dalam keadaan tertekan dan mereka berbicara hanya kepada sahabat dekat atau pacar dalam kondisi mereka sudah tidak bisa lagi memendam perasaan mereka. Sebagian juga bercerita tapi tidak semua informasi yang mereka utarakan. Mereka cenderung memilih apa yang ingin diceitakan. Kebanyakan dari mereka kerap lebih memilih mengungkapkan hal tersebut di akun media sosial, seperti *Instagram Story*, *sharing video* dari tiktok, atau *facebook*.

Fenomena di atas menunjukkan bahwa masih rendahnya tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) di kalangan Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Sementara itu, Dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, tentu saja perlu adanya komunikasi dan keterbukaan untuk menerima hal-hal yang baru. Keterbukaan diri diperlukan oleh individu agar dapat bersosialisasi dan menjalin hubungan yang efektif dengan orang lain dan lingkungannya. Septiani dkk (2019) menyatakan bahwa Buhrmester (1998) menjadikan *self disclosure* sebagai salah satu elemen penting dalam kemampuan sosial. Lebih lanjut lagi dinyatakan bahwa Lumsden (1996) juga mengemukakan beberapa manfaat adanya *self disclosure* dalam diri seseorang, yaitu dapat memudahkan individu untuk menjalin interaksi dengan individu lainnya, membentuk kepercayaan diri menjadi lebih tinggi, serta terbentuknya ikatan dengan orang lain menjadi lebih erat.

Setiap orang memiliki kemampuan keterbukaan diri yang berbeda-beda. Memang tidak mudah ketika kita terbuka atau berbicara tentang diri kita kepada orang lain, namun ketika kita enggan atau sulit bercerita secara langsung, kita bisa menuangkannya dalam bentuk tulisan. Salah satu keterampilan untuk meningkatkan pengungkapan diri seseorang, yaitu dengan teknik *expressive writing*. Susanti dan Supriyartini dalam (Rusidi, 2022) mengemukakan bahwa teknik *expressive writing* dapat mendorong seseorang untuk meningkatkan wawasan yang lebih luas mengenai segala hal yang ia rasakan, pikirkan, atau mungkin beban yang dimilikinya ketika berada berhadapan dengan publik, menambah kepercayaan diri serta sebagai media bagi seseorang untuk mengeluarkan semua beban atau masalah sehingga kekhawatiran seseorang ketika ingin berbicara di khalayak ramai bisa menurun atau mungkin saja bisa hilang. Retnoningtyas dkk (2017) juga menyatakan bahwa *expressive writing* merupakan suatu aktivitas menguraikan dalam bentuk tulisan tentang peristiwa traumatis atau kejadian yang menggilaikan hati tentang perasaan yang masih dipendam untuk memperoleh solusi dari peristiwa tersebut.

Expressive writing adalah teknik psikoterapi yang menggunakan proses menulis untuk membantu individu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Dalam konsepsi pendidikan, *expressive writing* dilakukan untuk meningkatkan kecakapan sosial siswa di sekolah menengah dan universitas. Teknik ini mencakup proses menulis yang memerintahkan individu untuk menulis suasana hati atau emosi terpendam serta mengandung afeksi dalam merangkai suatu narasi. *Expressive writing* merupakan bagian dari teknik terapi ekspresif yang berfokus pada emosi. Beberapa fakta terkait dengan penggunaan terapi *expressive writing* yang mampu meningkatkan *self disclosure* ditemukan dalam beberapa penelitian. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif terbukti menjadi program yang efektif untuk mengurangi kecemasan, stres dan mencegah depresi pada mahasiswa. Wahdania (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *expressive writing* berpengaruh terhadap peningkatan keterbukaan diri mahasiswa baru. Subjek dalam kelompok eksperimen menyatakan perasaan yang lebih damai, tenang, dan aktivitas *expressive writing* mampu mengurangi tekanan yang ia alami. Tekanan yang telah lama subjek sembunyikan mampu ia utarakan dengan baik secara berangsur-angsur. Hal ini sejalan dengan penelitian Rafil (2023) yang menemukan bahwa *expressive writing* menjadi teknik untuk menambah keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* untuk meningkatkan *self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

METODE PENELITIAN

Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dijadikan jenis dan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian eksperimen ini *menggunakan One Group Pre-test Post-test Design*. Sebanyak 27 mahasiswa Angkatan 2022 yang tergabung dalam Kelas K Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang menjadi populasi dalam penelitian ini. Sementara itu, untuk pengambilan sampel penelitian digunakan teknik *purposive sampling* dengan beberapa kriteria, yaitu mahasiswa kelas K Angkatan 2022 yang memiliki tingkat *self disclosure* yang rendah dan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian eksperimen ini. Jumlah sampel penelitian ini adalah 4 mahasiswa.

Penelitian ini meneliti *expressive writing* sebagai variabel bebas serta *self disclosure* sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan wawancara untuk observasi awal dan menyebarkan angket (kuesioner). Kuesioner yang digunakan merupakan alat ukur yang disusun oleh Fitriana (2022) berdasarkan skala keterbukaan diri oleh Pinakesti (2016) dengan menggunakan model skala likert. Pemikiran yang digunakan dalam skala ini mencakup beberapa aspek penilaian diri berdasarkan teori Devito (2011) yang dinyatakan dalam Fitriana (2022), yaitu aspek frekuensi, ketepatan, keluasan, valensi, dan kedalaman. Kuesioner ini terdiri dari 41 item pertanyaan yang terdiri dari 20 item mendukung dan 21 item tidak mendukung serta sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis parametrik melalui aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 25.0 for window. Analisis statistik yang digunakan adalah uji normalitas dan *Paired Sample T-Test* dengan tujuan untuk mengetahui perbandingan hasil penelitian sebelum dan setelah diberikan perlakuan atau pelatihan *expressive writing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

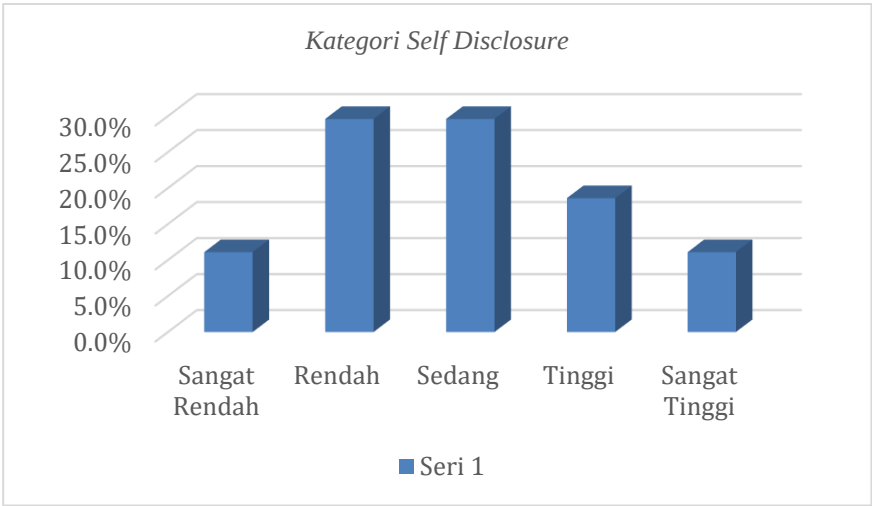
Hasil Pretest dan Posttest

Kuesioner *Pretest* yang disebarkan kepada populasi penelitian untuk mendapatkan informasi dan kondisi awal sebelum diberikan intervensi atau perlakuan. Kuesioner dalam bentuk *google form* disebarkan *via whatsapp* kepada 27 mahasiswa yang menjadi populasi penelitian. Sebelum data dikelompokkan, terlebih dahulu ditentukan nilai maksimum, nilai minimum, mean, median, modus, range, jumlah kelas, rentang kelas dan standar deviasi (SD) melalui aplikasi *Microsoft Excel*. Berdasarkan hasil *pretest*, didapatkan nilai maksimum = 143, nilai minimum = 76, *mean* = 99, median = 97, modus = 107, jumlah kelas = 6, rentang kelas = 11, dan standar deviasi (SD) = 16.

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa fenomena *self disclosure* terlihat dalam aspek atau dimensi Devito (2011), yaitu aspek yang paling sering muncul berada pada aspek jumlah (*amount*) dengan persentase 25 %, aspek ketepatan 20,4 %, aspek valensi 20,2 %, aspek keluasan 19,7 % dan aspek kedalaman 14,7 %. Tingkat *self disclosure* pada 27 mahasiswa kelas K Angkatan 2022 Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang adalah sebesar 11,1 % atau 3 mahasiswa dengan kategori sangat rendah, 29,6 % atau 8 mahasiswa dengan kategori rendah, 29,6 % atau 8 mahasiswa juga dengan kategori sedang, 18,6 % atau 5 mahasiswa juga dengan kategori tinggi, dan terakhir 11,1% atau 3 mahasiswa dengan kategori sangat tinggi.

Tabel 1. Hasil Pretest Kategori Self Disclosure Mahasiswa Kelas K Departemen Psikologi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1.	≤83	Sangat Rendah	3	11,1
2.	84-95	Rendah	8	29,6
3.	96-106	Sedang	8	29,6
4.	107-117	Tinggi	5	18,6
5.	≥ 118	Sangat Tinggi	3	11,1
Jumlah			27	100



Gambar 1. Grafik Self Disclosure Mahasiswa Kelas K Deparetemen Psikologi

Informasi dari data posttest digunakan untuk melihat tingkat *self disclosure* pada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian setelah diberikan intervensi atau perlakuan, yaitu *expressive writing*. Sesuai hasil *pretest*, terdapat 3 mahasiswa yang memiliki *self disclosure* dengan kategori sangat rendah dan 8 mahasiswa dengan kategori rendah. Berdasarkan kriteria pengambilan sampel, responden yang memenuhi teknik sampling berjumlah 4 orang, yaitu yang memiliki *self disclosure* rendah dan bersedia mengikuti perlakuan dalam penelitian eksperimen ini.

Pelatihan *expressive writing* berlangsung pada tanggal 4-7 Juni 2024 selama 4 kali pertemuan. Waktu pelaksanaan pelatihan ini tergantung dari kesediaan para responden, namun biasanya dilakukan pada sekitar pukul 10.00-11.00. Pelatihan *expressive writing* dalam setiap pertemuan mencakup 4 langkah, yaitu *recognition* atau *initial write*, *examination* atau *writing exercise*, *juxtaposition* atau *feedback* serta *aplication to the self*. Adapun tahapan yang paling penting pada pelatihan ini, yaitu tahap *examination* atau *writing exercise* karena responden mulai menuangkan pikiran, emosi dan pengalaman yang ada pada dirinya. Tahapan perlakuan *expressive writing* yang dilakukan diuraikan dalam tabel berikut ini.

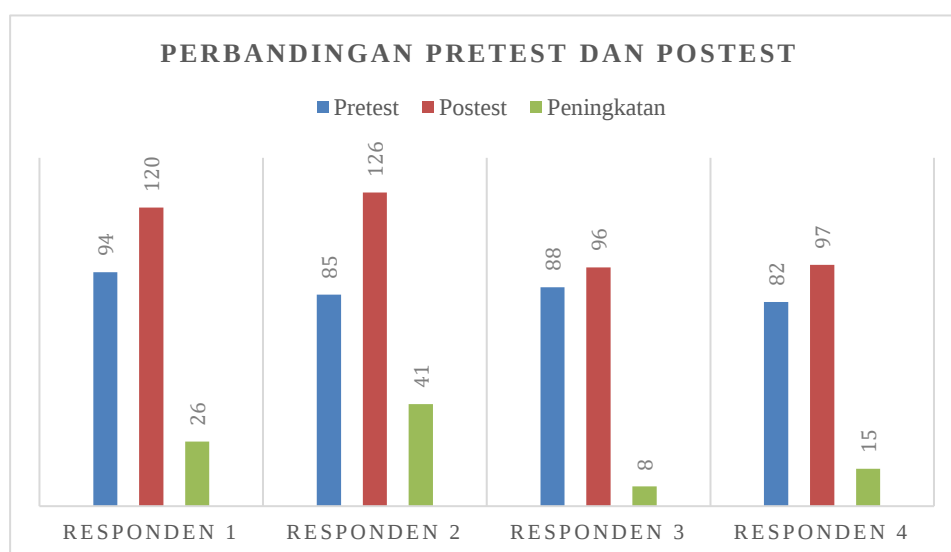
Tabel 2. Tahapan Perlakuan *Expressive Writing*

Hari/ Tanggal	Waktu Pelaksanaan	Durasi	Deskripsi
Pertemuan I		15- 30 menit	Menuliskan pengalaman hidup yang paling memberi kesan khususnya pengalama emosional yang membawa trauma dan memori paling mendalam
Selasa, 4 Juni 2024	10.00 WIB		
Pertemuan II		15- 30 menit	Menuliskan dengan jujur mengenai perasaan terdalam baik perasaan menyenangkan atau menyedihkan termasuk perasaan yang masih terpendam atau dirasakan saat ini
Rabu, 5 Juni 2024	11.00 WIB		
Pertemuan III		15- 30 menit	Menuliskan permasalahan atau hambatan yang pernah dialami dan sangat memorial dalam hidup
Kamis, 6 Juni 2024	11.00 WIB		
Pertemuan IV		15- 30 menit	Menuliskan semua harapan yang dimiliki termasuk keinginan-keinginan sederhana yang mungkin belum tercapai
Jumat, 7 Juni 2024	10.00 WIB		

Sebelum dianalisis lebih lanjut, perlu diketahui terlebih dahulu nilai maksimum, nilai minimum, mean, median, range, jumlah kelas, rentang kelas dan standar deviasi (SD) melalui

aplikasi *Microsoft Excel*. Berdasarkan hasil pengolahan *posttest* maka didapatkan nilai maksimum, nilai minimum, *mean*, *median*, jumlah kelas, rentang kelas dan standar deviasi (SD) melalui aplikasi *Microsoft Excel*. Berdasarkan hasil *posttest*, didapatkan nilai maksimum = 126, nilai minimum = 96, *mean* = 110, *median* = 109, jumlah kelas = 3, rentang kelas = 10, dan standar deviasi (SD) = 15.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa fenomena *self disclosure* yang terlihat dalam beberapa aspek yang dikemukakan oleh , yaitu aspek yang paling sering muncul berada pada aspek jumlah (*amount*) dengan persentase 24,1%, aspek ketepatan 20,5 %, aspek valensi 20,1 %, aspek keluasan 19,6 % dan aspek kedalaman 15,7 %. Sementara itu, 4 responden yang mendapat perlakuan selama 4 hari berturut-turut menunjukkan hasil peningkatan dalam skor *self disclosure*, yaitu 2 responden mengalami peningkatan dari kategori “Rendah” menjadi “Sangat Tinggi”, 1 responden mengalami peningkatan dari kategori “Rendah” menjadi “Sedang”, serta 1 responden mengalami peningkatan dari kategori “Sangat Rendah”, menjadi “Sedang”. Adapun perbandingan antara kedua hasil dideskripsikan pada grafik di bawah ini.



Gambar 2. Grafik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Uji Normalitas

Sebelum melakukan teknik analisis untuk menguji hpotesis penelitian ini, maka terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah nilai *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Expressive Writing	,178	4	.	,983	4	,920
Posttest Expressive Writing	,295	4	.	,829	4	,165

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, hasil yang ditunjukkan pada uji Shapiro Wilk, yaitu nilai *pretest* sebesar 0,920 dan nilai *posttest* sebesar 0,165. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal sehingga persyaratan normalitas untuk tahapan analisis selanjutnya, yaitu uji hipotesis telah terpenuhi.

Uji Paired Sample T Test

Hasil uji *paired sample T test* dalam ringkasan hasil statistik deskriptif diperoleh nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai *pretest* yang diperoleh, yaitu rata-rata *self disclosure (mean)* mahasiswa yang menjadi responden sebesar 92,25, sedangkan nilai *posttest* diperoleh nilai rata-ratanya adalah 109,75. Hal ini menunjukkan nilai *mean pretest* < nilai *mean posttest*, yaitu $92,25 < 109,75$ yang menunjukkan bahwa secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata *self disclosure* antara *pretest* dengan hasil *posttest*. Hasil statistik deskriptif secara ringkas ditunjukkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Ringkasan Statistik Deskriptif

		Paired Samples Test					
		Paired Differences					
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
					Lower	Upper	
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-17,50000	7,50555	3,75278	-29,44301	-5,55699	
							t df Sig. (2-tailed)
							- 3 ,019
							4,663

Setelah mengetahui hasil statistik deskriptif secara ringkas, selanjutnya akan dilakukan uji *paired sample T test* untuk mengetahui perbedaan secara signifikan atau benar-benar nyata antara *pretest* dan hasil *posttest*. Namun sebelumnya, perlu diketahui rumusan hipotesis penelitian sebagai pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample T test*, yaitu sebagai berikut.

- Hipotesis Nihil (H_0) : *Expressive writing* tidak berpengaruh terhadap peningkatan *self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang
- Hipotesis Alternatif (H_a) : *Expressive writing* berpengaruh terhadap peningkatan *self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang

Santoso (2014) menyatakan bahwa pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample T test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil penelitian, yaitu sebagai berikut.

1. Jika nilai Sig.(2-tailed) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima;
2. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Tabel 5. Uji Paired Sample T Test

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	92,2500	4	9,17878	4,58939
	POSTEST	109,7500	4	15,50000	7,75000

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji *paired sample T test* menunjukkan nilai $0,019 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara *self disclosure pretest* dan *posttest* yang menunjukkan *expressive writing* berpengaruh terhadap peningkatan *self disclosure* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Kelas K Angkatan 2022.

Pembahasan

Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa keempat responden mengalami peningkatan *self disclosure* setelah diberikan perlakuan *expressive writing*. Peningkatan paling tinggi adalah 41 poin sedangkan peningkatan terendah adalah 8 poin. Peningkatan tertinggi terjadi karena responden benar-benar menuangkan pikiran dan perasaan dalam mendeskripsikan segala peristiwa yang memiliki kesan paling mendalam dalam hidup serta harapan yang masih sementara diperjuangkan. Responden merasa lega dan semangat ketika menguraikan segala tekanan dan emosi yang ia rasakan. Perasaan yang belum mampu ia ungkapkan dapat dia keluarkan dalam bentuk tulisan sehingga responden merasa bebannya yang selama ini ia pendam berkurang. Sementara itu, peningkatan terendah terjadi karena responden masih belum mampu mendeskripsikan perasaan dan pikirannya dalam bentuk tulisan. Responden juga terkesan buru-buru menyelesaikan tulisannya karena tidak terlalu suka menulis. Responden lebih ingin dan merasa mudah untuk mengungkapkan dirinya melalui perangkat digital. Hal ini membuktikan bahwa kemauan juga berperan penting dalam melaksanakan *expressive writing*.

Selain itu, hasil ini didukung dengan analisis parametrik untuk uji hipotesis *paired sample T test* dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 25.0 for window diperoleh hasil nilai Sig. (2-Tailed) < 0.05, yaitu 0.019 dengan hasil terdapat pengaruh *expressive writing* yang dilakukan terhadap peningkatan *self disclosure* mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Kelas K Angkatan 2022. Fenomena *self disclosure* mahasiswa dapat dilihat dalam kelima dimensi atau aspeknya. Aspek yang terbesar ditunjukkan oleh aspek jumlah (*amount*) karena memperoleh nilai tertinggi di *pretest* dan *posttest* dengan rata-rata persentase 24,8%, pada urutan kedua ada aspek ketepatan 20,5 %, urutan ketiga ada aspek valensi 20,2 %, urutan keempat ada aspek keluasan 19,6 % dan terakhir ada aspek kedalaman 14,8 %.

Aspek jumlah (*amount*) memiliki nilai tertinggi yang mengindikasikan bahwa tingkat pengungkapan diri para mahasiswa sebagian besar dapat dilihat berdasarkan frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan lamanya waktu yang dibutuhkan individu untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain. Hal ini berarti semakin sering dan banyak informasi tentang diri mereka yang diungkapkan kepada orang tersebut, maka semakin besar tingkat *self disclosure* yang dimiliki.

Selanjutnya, aspek ketepatan berada pada urutan kedua yang menandakan bahwa tingkat pengungkapan diri para mahasiswa dalam aspek ini berdasarkan seberapa banyak ia memiliki pengetahuan tentang dirinya serta kejujuran individu dalam mengungkapkan dirinya. Individu dapat berkata jujur, berbohong, atau memilah informasi yang ingin dia ungkapkan. Aspek valensi berada pada urutan ketiga yang berarti tingkat pengungkapan diri para mahasiswa berkaitan dengan informasi positif dan negatif tentang dirinya yang diungkapkan kepada orang lain. Hal ini bisa berupa sesuatu yang menyenangkan atau menyedihkan tentang dirinya.

Aspek keluasan berada pada urutan keempat yang mengindikasikan bahwa tingkat pengungkapan diri para mahasiswa diukur berdasarkan seberapa luas individu menginformasikan apa yang ingin diungkapkannya secara sadar dan seberapa besar ia mampu mengendalikan informasi-informasi apa saja yang ingin diungkapkan. Aspek terakhir adalah kedalaman yang menunjukkan bahwa hanya sedikit para mahasiswa yang mengungkapkan informasi intim tentang dirinya, atau sesuatu yang bersifat peripheral atau impersonal atau sesuatu yang tidak benar.

Initial Write

Pada tahap *initial write*, peneliti membangun *bounding* dengan mahasiswa partisipan dengan memberikan ice breaking untuk merelaksasi partisipan sebelum diberikan materi dan pemahaman tentang intervensi yang akan dilakukan. Setelah itu, peneliti memberi kesempatan selama kurang lebih 5 menit kepada mahasiswa yang menjadi partisipan untuk menulis secara bebas tanpa terikat pada aturan penulisan dengan tujuan menstimulasi kemampuan menulis, meningkatkan konsentrasi, serta menstabilkan *mood* sebelum intervensi dilakukan.

Writing Exercise

Tahap selanjutnya adalah *writing exercise* yang merupakan tahapan inti dari *expressive writing* dimana partisipan diberikan waktu selama 15-30 menit untuk menulis di lembar yang telah disediakan selama 4 hari berturut-turut. Topik yang ditulis setiap hari berbeda-beda agar apa yang mereka tulis lebih terarah, seperti hari pertama terkait pengalaman hidup yang emosional, hari kedua tentang perasaan terdalam, hari ketiga tentang permasalahan dan hambatan hidup yang dihadapi, dan hari terakhir terkait dengan harapan atau keinginan sederhana yang belum tercapai. Partisipan dapat bereksplorasi secara bebas dalam menuangkan segala yang ia pikirkan dan rasakan dalam tulisan tersebut.

Feedback

Pada tahap ini, partisipan diberikan kesempatan untuk membaca kembali tulisan yang telah ditulis. Setelah membaca tulisan mereka masing-masing, partisipan mampu mengenal kondisi diri sendiri, memahami pikiran dan perasaan yang mungkin sudah lama terpendam, menyadari permasalahan yang dihadapi dan mengetahui apa yang harus dilakukan, serta sebagai bentuk refleksi dan evaluasi diri.

Application to the Self

Tahap ini merupakan tahapan terakhir dalam *expressive writing* dimana peneliti mengevaluasi terkait dengan manfaat dan apa yang mereka pelajari setelah melakukan *expressive writing*. Peneliti menanyakan kendala atau kekurangan dalam pelaksanaan intervensi tersebut. Selain

itu, peneliti juga memotivasi partisipan untuk mengaplikasikan *insight* yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti juga menyatukan apa yang telah dipelajari selama proses menulis dengan merefleksikan kembali apa yang perlu dipegang teguh dan apa yang harus diperbaiki.

Dalam implementasi tahapan *expressive writing* secara keseluruhan berjalan dengan baik dan lancar. Pada hari pertama, partisipan masih malu dan bingung dalam menuangkan isi tulisannya, namun dihari kedua dan ketiga mereka sudah mampu untuk menulis tanpa rasa ragu dan malu. Di akhir sesi, peneliti mengevaluasi terkait dengan manfaat yang mereka rasakan setelah melaksanakan teknik *expressive writing*. Hampir semua antusias melaksanakan intervensi ini. Kebanyakan dari partisipan menuangkan pengalaman atau peristiwa keberhasilan mereka sehingga mereka merasa energik dan bahagia ketika menuangkan berbagai kejadian berharga tersebut dalam tulisan mereka. Demikian halnya dengan perasaan sedih atau mungkin momen memilukan yang pernah dialami, partisipan merasa lega dan rileks karena telah berbagi peristiwa tersebut dalam tulisan. Terakhir, mengenai permasalahan dan harapan yang ditulis. Semua partisipan merasa lebih tenang karena telah mengurangi *overthinking* dan kekhawatiran mereka serta mereka merasa bersemangat kembali karena telah bereksplorasi dalam tulisan tentang harapan dan cita-cita mereka yang belum tercapai.

Setelah melewati berbagai tahapan *expressive writing* ini, partisipan pun menyadari pentingnya *self disclosure* yang harus mereka miliki, yaitu dengan peningkatan *self disclosure* partisipan melepas energi negatif yang dimiliki ketika masih ada perasaan atau mungkin pikiran yang membebani mereka. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rohmah dan Pratikto (2019) yang menemukan bahwa *expressive writing* menjadi terapi yang efektif dalam mengungkapkan perasaan dan emosi yang dimiliki oleh pasien skizofrenia hebefrenik yang merasa lega dan percaya diri setelah mengungkapkan apa yang ingin dia sampaikan sejak lama. Penelitian Wahdania (2021) terhadap mahasiswa baru juga menunjukkan bahwa partisipan mahasiswa baru dalam kelompok eksperimen merasakan sejumlah manfaat dari *expressive writing*, salah satunya beban yang dipendam selama ini telah berkurang. Dengan demikian, partisipan dalam penelitian ini pun memahami bahwa berbagi perasaan dan pandangan terhadap individu lain itu penting. Setelah ini, partisipan akan berupaya untuk meningkatkan *self disclosure* demi kesejahteraan psikologis mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *expressive writing* dapat meningkatkan *self disclosure* Mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang Kelas K Angkatan 2022. Hasil *pretest* pada 27 mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat 3 orang dengan kategori *self disclosure* yang sangat rendah dan 8 orang dengan kategori *self disclosure* yang rendah. Setelah diberikan intervensi *expressive writing* terhadap 4 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, maka partisipan mengalami perubahan tingkat *self disclosure*, yaitu 2 responden mengalami peningkatan dari kategori “Rendah” menjadi “Sangat Tinggi”, 1 responden mengalami peningkatan dari kategori “Rendah” menjadi “Sedang”, serta 1 responden mengalami peningkatan dari kategori “Sangat Rendah”, menjadi “Sedang”. Oleh karena itu, teknik *expressive writing* menjadi media yang direkomendasikan sebagai sarana menuangkan berbagai peristiwa emosional dan perasaan yang mendalam sehingga hal ini mampu meningkatkan *self disclosure* yang penting untuk kesehatan mental individu.

Saran terhadap peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait penerapan teknik *expressive writing* untuk lebih memperluas populasi penelitian dengan variabel terikat yang lebih bervariasi karena peneliti menyadari kekurangan dan keterbatasan penelitian yang masih kurang dalam jumlah sampel dan populasi penelitian yang diambil.

DAFTAR PUSTAKA

- Buhrmester, D., F. W., Wittenberg, M.T., & Reis, D. (1998). Five Domain of Interpersonal Competence in Peer Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008. DOI:10.1037/0022-3514.55.6.991
- Devito, A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia* (ed. 5). Karisma Publishing Group: Tangerang Selatan.

- Fitriana, F. (2022). *Hubungan Self Disclosure Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. Yogyakarta: Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Lumsden, G., Lumsden, D. (1996). *Communicating with credibility of confidence*. Wadsworth Publishing Company: Boston.
- Pinakesti, A., (2016). *Self Disclosre dan Stres Pada Mahasiswa. Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. Malang: Universitas Muhamadiyah.
- Rafil, S. (2023). *Penggunaan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Di SMPN 6 Banda Aceh. Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Retnonigtyas, D., Atmaja, G. Pratiwi, I., Rahayu, K. (2017). Pengaruh *Expressive writing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi 'Mandala (Online)*, 1(1), 2580-4065. DOI: <https://doi.org/10.36002/jpm.v1i1.579>
- Rohmah, L., Pratikto, H. (2019). *Expressive Writing Therapy* Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Pada Mahasiswa Skizofrenia Hebefrenik. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 1979-3707. DOI: <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Rusidi, D. (2022). *Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa Man 2 Parepare. Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Santoso, S. (2014). *SPSS 22 from Essential to Expert Skills*, Gramedia anggota IKAPI: Jakarta.
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B. (2020). *Psikologi Eksperimen*. PT INDEKS anggota IKAPI: Jakarta.
- Septiani, D., Azzahra, P., Wulandari, S., Manuardi, A. (2019). Pengaruh komunikasi antarpribadi dalam *self disclosure* pada kesetiaan cinta dan kasih sayang. *FOKUS : Jurnal Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan*, 2(6), 2614-4131. DOI: <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>
- Susanti, R., Supriyantini, S. (2013). Pengaruh *Expressive writing Therapy* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi (Online)*. 9 (2). DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.174>
- Wahdania, W., Murdiana, S., Indahari, N. (2021). Pengaruh Metode *Expressive Writing* terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa Baru. *PINISI Journal of Art, Humanity, & Social Studies*, 1(2).